|  |
| --- |
|  |
|  |

**(загадки, потешки, стихи народного фольклора)**

**Разработчик:** Гилева Наталья Александровна,

**Пояснительная записка**

У дошкольников игра является одним из основных методов формирования навыков личной гигиены, многие элементарные трудовые навыки, особенно в области самообслуживания, культурного общения, обращения с вещами, усваиваются в значительной мере в играх . Воспитатель использует художественное слово, к месту вспоминает знакомые потешки, поговорки, пословицы, меткие сравнения из любимых художественных произведений.   
Так же к игровым приемам относятся загадывание загадок.  
Обучая дошкольников навыкам самообслуживания, важно сохранить стремление детей к самостоятельности, которое является великим достижением ребёнка этого возраста, важнейшим фактором формирования его трудолюбия. Особое терпение и педагогический такт требуется от воспитателя, чтобы не погасить детскую инициативу.

**Загадки**

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала.  
*(Губка)*

Костяная спинка,  
Жесткая резинка,  
С мягкой пастой дружит,   
Нам усердно служит.  
*(Зубная щетка)*

Я увидел свой портрет,  
Отошел – портрета нет.  
*(Зеркало)*

Посмотрите, посмотрите –   
Тонет в речке и в корыте  
Почему ж оно всегда  
Только там, где есть вода.  
*(Мыло)*Пузыри пускала,  
Пеной кверху лезла –   
И его не стало  
Все оно исчезло.  
*(Мыло)*

Вафельное и полосатое,  
Гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое?  
*(Полотенце)*

Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька  
Все намокло,  
Все измялось  
Нет сухого уголка.  
*(Полотенце)*

Зубастая пила  
В лес густой пошла  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила.  
(Расческа)

Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей.  
*(Расческа)*

Хлопотун Егорка  
Взялся за уборку:  
В пляс по комнате пошел  
Оглянулся – чистый пол.  
*(Веник)*

То назад, то вперед  
Ходит бродит пароход.  
Остановился – горе  
Продырявил море.  
*(Утюг)*

Вроде ёжика на вид,  
Но не просит пищи  
По одежде пробежит –   
И одежда станет чище.  
*(Щётка)*

**Умывание**

Ты журчи, журчи водица,  
Помоги ты нам умыться!  
Вымыл ротик, вымыл носик,   
Вымыл ухо, вытер сухо.

Мама взяла мыло,  
Лицо дочурке помыла.  
Теперь нос чистый,  
И подбородок чистый,  
И глазки блестят,  
Весело глядят!

Чище мойся, воды не бойся!  
Моем шею, моем уши,  
Вытираемся мы посуше,  
На спеша, не спеша,  
Всего дороже чистота!

Надо мыться непременно  
Утром, вечером и днём,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!

Ручки надо чисто мыть,  
Рукава не замочить!  
Достану полотенце  
С зелёною каймой.  
Сильнее мыло пенься,  
Почище руки мой!

Мы дружим с водою чистой,  
Можем это доказать:  
Мылом твердым и душистым  
Не боимся мыть глаза!

Знаем, знаем, да-да-да,  
Где тут прячется вода.  
Выходи водица,  
Мы пришли умыться!

В ручейке вода струится. В речке плещется вода. Мы под краном будем мыться, Без воды мы никуда. Моем руки, моем лица Мылом, щеткой и водой. Если ты не любишь мыться, Эту песенку не пой.

Зубы чистить нужно дважды  
Каждое утро и вечер каждый.  
Чтобы зубы не болели,  
Мы их чистим гребешком,  
Чтобы волосы блестели,  
Мы их чистим гребешком.  
Ты журчи, журчи водица,  
Помоги ты нам умыться,  
Если кончил умываться,  
Надо сухо вытираться.

Засучу я рукава,  
Возьму в руки мыло,  
Чисто вымою лицо,  
Стану я красивой.

Руки нужно чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить,  
Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит.

Без воды, без мыла  
Всех бы грязь покрыла.  
Кто умеет чисто мыться,  
Тот болезней не боится.

Постель свою мы бережем,  
Порядок у нас строгий.  
И каждый вечер перед сном  
Мы с мылом моем ноги.

Льется чистая водица,  
Мы умеем сами мыться,  
Моем шею, моем уши  
После вытремся посуше.  
Замарашка рук не мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Сколько грязи, разных ссадин  
В уши лук ему посадим,  
Репу – на ладошки,  
На щеках – картошку.  
На носу морковь взойдет,  
Будет целый огород!

Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,   
И густой гребешок.  
Кран, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойся сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка  
Шейка мойся хорошенько.  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь сдавайся!  
Грязь смывайся!

Дядя Стёпа утром рано  
Быстро вскакивал с дивана,  
Окна настежь открывал,  
Душ холодный принимал.  
Чистить зубы Дядя Стёпа   
Никогда не забывал.

**Чистка зубов**

Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб,  
Очень важный зуб.  
Изнутри, снаружи три,  
Три снаружи, изнутри,  
Даже самый дальний зуб  
Очень важный зуб.

Мы чистим, чистим зубы  
И весело живем,  
А тем, кто их не чистит,  
Мы песенку поем:  
«Эй, давай, не зевай,  
О зубах не забывай,  
Снизу вверх, снизу вверх  
Чистить зубы не ленись»

С самых ранних детских лет учимся порядку,  
Начиная туалет, сделаем зарядку.  
А потом бежим быстрей в ванну умываться,  
Отрываем кран – ручей и давай плескаться.  
Вымыв руки чисто-чисто, всех микробов мылом смыв,  
Начинаем зубы чистить, вымыв щёчку не забыв.  
Чистить зубы нам не лень вечером и утром.  
Чистя зубы дважды в день - поступаем мудро.  
Зуб во рту со всех сторон очищаем тщательно,  
И тогда здоровым он будет обязательно.  
Зубы спереди и сзади, сверху, снизу чисти ты  
Не здоровья только ради, но и ради красоты.

**Одевание**

Всякая вещь своё место любит!

Если хочешь прогуляться, нужно быстро одеваться, Дверцу шкафа открывай, по порядку надевай. Первыми – трусики, а за ними маечку: Девочке – с бусинкой, мальчику – с зайчиком. А потом колготки скорей ты надевай, Каждую ножку в домик вставляй. Вот и до рубашечки добрались с тобой. Здесь у каждой ручки домик тоже свой. А теперь штанишки смело одевай. В них свою рубашечку умело заправляй. Посмотри, на улице стало холодать. Пришло время кофточку деткам одевать. А теперь уже на ножки обувайте вы сапожки! Чтобы ушки не болели быстро шапочку вы надели. А потом и куртку для длительной прогулки

**Обед**  
На твоей тарелочке  
Рыженькая белочка, Ешь скорее всё до дна – Будет белочка видна!  
Далеко, далеко  
На лугу пасутся ко…  
Правильно, коровы!  
Пейте, дети, молоко,  
Будете здоровы!  
Правильно держите ложку,  
Набирайте понемножку,  
На дне твоей мисочке –   
Полосатая кисочка.  
Чтоб она была видна –   
Всё съедай скорей до дна!

Тот, кто пьет молоко,  
Будет прыгать высоко!

Сидят дети за столом,  
Едят кашу с молоком.  
Каша вкусная у нас,  
Няня нам добавки даст!

Ешь по вкусу, пей по силам,  
Говори друзьям спасибо.

Всё до капли доедай  
И запомни правило –   
Посуда любит чистоту,  
И это очень правильно.

Час обеда подошел,  
Сели дети все за стол.  
Правильно держите ложку,  
Наблюдайте понемножку.  
Скатерть, платье не марайте  
Ротик свой вы закрывайте.  
  
Дети кашку доедайте,  
Силу вы не оставляете!

Когда я ем, я глух и нем!

Это – ложка, это – чашка. В чашке – гречневая кашка. Ложка в чашке побывала – Кашки гречневой не стало!

**Подготовка ко сну**

Я умею у кроватки   
Простыню разгладить гладко,  
А у скомканной подушки   
Кулачком расправлю ушки.  
Ах, ты моя душечка,  
Пуховая подушечка.  
На тебя щекой ложусь,   
За тебя рукой держусь.  
Глазкам спать давно пора,  
Ждет тебя кроватка.  
Спите детки сладко

Сон на цыпочках приходит,   
И на цыпочках уходит  
У кого закрыты глазки,   
Он тому расскажет сказки.

Мне спалось сегодня сладко,  
Уберем кроватку гладко.  
В понедельник я стирала,  
Пол во вторник подметала,  
В среду я пекла калач,  
Весь четверг искала мяч,  
Чашки в пятницу помыла,  
А в субботу торт купила,  
Всех подружек в воскресенье  
Позвала на день рожденье!

Пять котят спать хотят, А шестой - не спит. Пять котят спать хотят, А шестой - шалит! Хвостиком виляет, громко лает! Он бы лаял до утра, Да подумал: спать пора! Мирно хвостиком вильнул, И быстрее всех уснул. И тебе он, между прочим, Пожелал: «Спокойной ночи!»

**Для расчесывания**

Расти, коса, до пояса, Не вырони не волоса. Расти, косонька, до пят, Все волосоньки в ряд. Расти, коса не путайся, Маму, дочка, слушайся.

Уж я косу расчешу, Уж я русу заплету, Я плету, плету, плету, Приговариваю: Ты расти, расти, коса, Всему городу краса.

**Для пробуждения**

Встали мы с подушечки, ручки потягушечки, Ножки - побегушечки, вместе - порастушечки.

Дили- дили-дили-дили - Колокольчики звонили. Дили-дили-дили-дили - Колокольчики будили. Всех жуков, пауков. И веселых мотыльков. Динь-день! Динь-день! Начинаем новый день! Дили-дили-дили-дили! Колокольчики будили. Всех зайчат и ежат, Всех ленивых медвежат. И воробышек проснулся, И галчонок встрепенулся. Динь-день! Динь-день! Не проспите новый день

**Правила поведения во время еды**

Друзья настал обеда час! За стол мы приглашаем вас! К обеду все уже накрыто. Приятного вам аппетита!

Руки вымой не ленись, Лишь потом за стол садись! На колени детка положи салфетку!

Чтобы выглядеть опрятно, Ешь красиво, аккуратно, И ногами не болтай, И соседа не толкай

Суп конечно же прольешь, Если из тарелки пьешь. Наклони её немножко, Доедай своей ты ложкой!

Для второго помни тоже. Надо вилку взять и ножик. По кусочкам отрезай. Так второе и съедай!

За едою не тянись, А к соседу обратись. Передаст тебе сосед и компот и винегрет!

Угощенья хороши! Ешь спокойно, не спеши! Не болтай с набитым ртом- Разговоры все потом!

Вилкой можно брать картошку! Мясо, рис не надо ложкой!

Ложкой ешь, кисель и кашу. Суп, пюре и простоквашу!

***Перспективный план по воспитанию культурно-гигиенических навыков старших дошкольников***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные процессы** | **Содержание навыков** | **Методические приёмы** |
| **Сентябрь** | | |
| Питание | Совершенствовать умение держать вилку большим и средними пальцами, придерживая сверху указательным пальцем. | Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». |
| Одевание-раздевание | Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. | Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро положит одежду». |
| Умывание | Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, насухо вытирать полотенцем. | Чтение: И. Ищук «Мои ладошки» |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. | Учить просушивать и чистить свою одежду и обувь, закреплять умение заправлять свою кровать | Дидактическое упражнение «Как надо заправлять постель». |
| **Октябрь** | | |
| Питание | Приучать есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. | Чтение Н.Литвинова «Королевство столовых приборов». |
| Одевание-раздевание. | Совершенствовать навыки правильно размещать свои вещи в шкафу, закреплять умение завязывать шнурки на ботинках, застёгивать сандалии. | Беседа «Каждой вещи своё место». |
| Умывание | Совершенствовать навыки умывания, мыть лицо, насухо вытираться индивидуальным полотенцем. | Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться». |
| Заправка кровати | Продолжать учить заправлять кровать: расправлять одеяло, предварительно поправив простыню. | Чтение С. Михалков «Я сам». |
| **Ноябрь** | | |
| Питание | Закреплять умение намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски. | Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как нужно правильно пользоваться ножом» |
| Одевание-раздевание | Закреплять умение одеваться и раздеваться в определённой последовательности, пользоваться разными видами застёжек. | Чтение И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам».  Упражнение «Кто правильно и быстро положит одежду». |
| Умывание | Продолжать учить правильно умываться, своевременно пользоваться носовым платком. | Чтение К.Чуковского «Мойдодыр» (отрывки). |
| Заправка кровати | Совершенствовать навыки заправки постели, умение аккуратно накрывать кровать покрывалом. | Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро заправит постель». |
| **Декабрь** | | |
| Питание | Закреплять умение есть второе блюдо, держа нож в правой , а вилку в левой руке. | Беседа «Как правильно есть второе блюдо». |
| Одевание –раздевание | Закреплять умение аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле, одеваться в определённой последовательности. | Упражнение «Как мы умеем наводить порядок». |
| Умывание | Совершенствовать навыки правильного умывания, пользования индивидуальным полотенцем. | Чтение А.Барто, П. Барто «Девочка чумазая». |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. | Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, протирать обувь | Беседа «Как заботиться о своей одежде». |
| **Январь** | | |
| Питание | Закреплять умение есть второе блюдо.  Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по необходимости. | Беседа «Культура поведения во время еды». |
| Одевание-раздевание | Учить детей самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу для одежды. | Беседа «Как мы наводим порядок в своём шкафу для одежды» |
| Умывание | Совершенствовать умение быстро и правильно умываться. | Игра-драматизация по произведению А.Барто, П. Барто «Девочка чумазая». |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати | Продолжать учить мыть, протирать, чистить свою обувь.  Учить пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья. | Чтение Д.Крупской «Чистота» |
| **Февраль** | | |
| Питание | Закреплять умение пользоваться за обедом ножом и вилкой, салфеткой по мере необходимости. | Игра –соревнование «Чей стол самый аккуратный» |
| Одевание-раздевание | Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу | Игра – соревнование «Наведём порядок в шкафчиках». |
| Умывание | Совершенствовать умение насухо вытираться только своим полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладошках. | Чтение отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр» «Да здравствует мыло душистое….» |
| **Март** | | |
| Питание | Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки. | Беседа «Почему второе блюдо не едят ложкой». |
| Одевание-раздевание | Закреплять умение выворачивать снятую одежду на лицевую сторону, аккуратно ставить обувь | Чтение М. Зощенко «Глупая история» |
| Умывание | Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, обязательно мыть руки с мылом после посещения туалета. | Беседа «Микробы – наши враги» |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. | Формировать привычку следить за своим внешним видом.  Продолжать учить принимать участие в смене постельного белья. | Беседа «Чистота – залог здоровья» |
| **Апрель** | | |
| Питание | Продолжать учить есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом. | Беседа «Культура еды – серьёзное дело». |
| Одевание-раздевание | Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава, расправлять одежду. | Игра-соревнование «Чей стул самый аккуратный» |
| Умывание | Закреплять правила умывания, соблюдения порядка в умывальной комнате. | Чтение Е. Винокуров «Купание детей» |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати | Продолжать формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде.  Учить принимать участие в смене постельного белья: надевать чистую наволочку, с помощью взрослого надевать пододеяльник на одеяло. | Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу». |
| **Май** | | |
| Питание | Продолжать учить детей есть с закрытым ртом, пережёвывать пищу бесшумно. | Дидактическое упражнение «За столом едим культурно» |
| Одевание-раздевание | Продолжать учить детей поддерживать порядок в шкафчиках для одежды, закреплять умение пользоваться разными видами застёжек на обуви и одежде, завязывать шнурки. | Дидактическое упражнение «У кого в шкафу порядок» |
| Умывание | Закреплять умение мыть руки с мылом после посещения туалета и по мере необходимости | Беседа «Чистые руки – здоровые дети» |
| Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати. | Формировать привычку напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им, совершенствовать умение зашивать распоровшуюся по шву одежду.  Продолжать учить менять постель: стелить чистую простынь, надевать наволочку и пододеяльник. | Продуктивная деятельность: шитьё кукольного белья.  Сюжетно-ролевая игра «Детский сад» |

**Опубликовано:**

**«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club\_sunduk\_ru**